

梅雨明けした途端、蒸し暑い日が続いていますね。熱中症や食中毒などに注意が必要な季節です。エアコンを上手に使う、食べ物や飲み物は常温に出しっぱなしにしないなど、意識して行いましょう。

通いの際は、オリンピック観戦が日課になっています。普段見る機会の少ない競技も多く、皆さん興味深く見ていらっしゃいます。

※令和3年 8 月 1 日からの介護保険負担割合証が届きましたら、連絡帳袋に入れてお持ちください。

いきいき

NO.61 令和3年8月 だより

あわら複合ケアサービス
TEL:0776-77-2282
直通:080-4361-4507
住所:あわら市二面2丁目 302 番地
ホームページ:www.naruza.jp/

七夕会をしました。七夕の音楽を流しながら、七夕にかかわる話をしたり、冷やしぜんざいを作って食べたりして過ごしました。



夏に摂取したい栄養素

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいたり体力が消耗したりして、栄養不足に陥りがちです。夏バテを防ぐには、食欲がなくても、できるだけ栄養バランスのよい食事をおいしく食べるようにすることが大切です。特に不足しがちな右の3つの栄養素を意識してとるようにしましょう。

夏に不足しがちな栄養素

- **ビタミンB1** 糖質をエネルギーに変える 疲労物質を分解
- **ビタミンC** ストレスに対処する 副腎からのホルモンを合成
- **良質たんぱく質** 体を作る

ビタミンB1を多く含む食材	ビタミンCを多く含む食材	良質たんぱく質を多く含む食材
豚肉 (豚こま肉、豚バラ肉) 卵 玄米 アボカド	カラーピーマン ブロッコリー じゃがいも 果物 (キウイ、グレープフルーツ)	肉 (鶏ささみ、豚こま肉、牛もも肉) 魚 (マサバ、カツオ、魚) 豆・豆製品 (大豆、豆腐) 卵

効率よく摂取するための調理法の工夫

食事術 - 調理法 -

- **手早く調理する**
- **汁ごと食べる**
- **生で食べる**

この他にも、相性のよい食材を使うことも工夫のひとつです。ビタミン B1 はアリシンと相性が良く、これはたまねぎやねぎ、にんにくなどの香味野菜に多く含まれており、独特の香りも食欲を高めてくれます。ビタミン B1 の多い豚肉や卵と一緒に食べるようにしましょう。

そして、ほんのひと手間をかける工夫も効果的です。麺類を食べるときは、3つの栄養素の多い具材をトッピングしましょう。ほぐした鶏ささみや千切りにしたきゅうり、わかめ、ゆで卵などをのせて冷やし中華風にするなど、一品でもさまざまな栄養素をとることができます。

プランターで育てている野菜が順調に大きくなって収穫時期を迎えています。この日はナスを収穫し、お漬物を作りました。


苗を植えて、水やりをして、収穫して、料理をして、食して、と一連の流れを経験できています。



夏バテ予防におすすめの簡単レシピ

～えのきだけの梅しそ和え～

えのきだけはゆでて冷まし、たたいた梅肉と千切りにした大葉で和えます。梅肉はめんつゆでのばしておきましょう。えのきだけはキノコ類の中でもビタミン B1 が豊富で、梅干しには疲労回復に役立つクエン酸が多く含まれています。夏バテ予防にぴったりの一品です。



えのきだけの梅しそ和え

●材料(1人分)

- えのきだけ 1袋(100g)
- 大葉 1枚
- 梅干し 1コ
- めんつゆ 少々

作り方

- ① えのきだけを軽くゆでて冷ます
- ② 千切りにした大葉とめんつゆでのばした梅肉とえのきだけを和えて完成

～豚しゃぶサラダ～

ちぎったレタスと水で戻したわかめを皿に盛り、豚しゃぶ(うす切りの豚もも肉をゆでたもの)と薄切りにしたたまねぎを乗せ、市販のドレッシングをかけるだけで完成です。豚肉にはビタミン B1 が多く含まれ、さらにわかめにはミネラルが多く含まれているため、発汗で失われやすいミネラルが補給できます。



豚しゃぶサラダ

●材料(1人分)

- サニーレタス 1枚(20g)
- わかめ 20g
- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 80g
- たまねぎ 1/4コ
- ごまドレッシング 適量

作り方

- ① ちぎったサニーレタスを敷く
- ② 水で戻したわかめ ゆでた豚肉 スライスした たまねぎを盛る
- ③ ごまドレッシングをかけて完成

★あわら複合ケアサービスの精神★

- 理念 私たちはいつもあなたのそばにいます
- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

